

I PROSSIMI SEMINARI IN PRESENZA

DALLA COMPOSIZIONE CORPOREA ALL'ALLENAMENTO EFFICACE

CON



STEFANO
ZAMBELLI



MASSIMILIANO
MAZZILLI

MILANO
16 MARZO

BARI
11 MAGGIO

ROMA
8 GIUGNO



RILASCIO ATTESTATO
DI PARTECIPAZIONE

LISTINO

€ 220,00 NO ECM

€ 250,00 20 ECM

A CHI È RIVOLTO?

PROFESSIONISTI DELLA NUTRIZIONE

CHINESIOLOGI

PERSONAL TRAINER CERTIFICATI

ESPERTI DI COMPOSIZIONE CORPOREA

PROMO 30%

€ 150,00 NO ECM

€ 180,00 20 ECM

PROGRAMMA

- IMPEDENZIOMETRIA: LA LETTURA DEI DATI NEL MONDO DELLO SPORT E DEL FITNESS
- IDRATAZIONE NELL'ATLETA: COME SI VALUTA E COME INFLUENZA LA PRESTAZIONE
- ATLETA O NON ATLETA
- FFM – MASSA MAGRA: È COSÌ IMPORTANTE VALUTARLA?
- MASSA MUSCOLARE, VALUTAZIONE QUANTITATIVA E QUALITATIVA: COSA E QUANDO VALUTARE?
- TEST PRE- E POST-ESERCIZIO: QUANDO HA SENSO?
- FLUIDI EXTRACELLULARI: LA GESTIONE DELLA RITENZIONE IDRICA
- STRATEGIE PER DIVERSI OBIETTIVI: DIMAGRIMENTO, RITENZIONE, TAGLIO DEL PESO, PERFORMANCE

info@dolikos.it

WhatsApp: 351.9628707

